Scritto da Eva Forte
Martedì 06 Luglio 2021 10:09



Un **bel sorriso** ci consente di condividere il nostro buon umore e di esprimere l'**aspetto più armonioso** del nostro volto. Sorridere stimola le **endorfine**, le sostanze che aiutano a **sentirsi bene** e, allo stesso tempo, **riduce gli ormoni dello stress** nel corpo - il **cortisolo** del 39%, l' **epinefrina** del 70% e la **dopamina** del 38% - e aiuterebbe persino a **dimagrire**. Ma fra tutti i sorrisi senza mascherina, sono sicuramente quelli dei bambini a conquistare con la loro **spontaneità** e irresistibile **entusiasmo.**

Ma quali sono le regole d'oro per bambini a prova di sorriso?

In una **Top 5** i preziosi consigli di **Clotilde Austoni**

– alias “The Smiling Doctor” -
Odontoiatra Specialista in Chirurgia Odontostomatologica
e
Responsabile COIR
- Servizio di
Odontostomatologia - Università degli Studi di Milano - all’
Istituto
Ortopedico IRCSS Galeazzi
di Milano
.

1.Un dentista per amico: visita di controllo ogni sei mesi

Da quanto tempo i vostri **bambini** non fanno una **visita di controllo**? Se sono passati più di **sei mesi**
è arrivato il momento. Nell’ultimo anno abbiamo rimandato tanti check-up, all’inizio per il timore di uscire di casa, poi forse per pigrizia.
La prevenzione è
, però,
fondamentale
per prevenire tutte le patologie, anche quelle della bocca. La
prima visita
per i più piccoli andrebbe fatta prestissimo, a
18-24 mesi
.
Lo scopo
?
Prendere confidenza con il dentista
e l’ambiente, scoprire quali sono le
cattive abitudini
da evitare e intercettare qualunque problema in fase iniziale.

2.Placca e tartaro: lotta ai nemici invisibili con la pulizia dei denti

I bambini e i ragazzi devono fare la **pulizia dei denti**? Certo, esattamente come gli adulti, una volta ogni **6 mesi.** Anzi, soprattutto a quest’età è fondamentale controllare che siano in grado di mantenere una
buona igiene orale
. È il momento in cui si perdono i
denti da latte
e si mettono i
denti definitivi

: in entrambi i casi dobbiamo prendercene cura e per questo è importante
rimuovere placca
e
tartaro
che causano infiammazione.

3.□□□□□□Regola del tre per due per denti perfetti:

Come evitare che i bambini sviluppino la carie? Lavare i denti nel modo e nei tempi corretti è senza dubbio il primo passo. Sono sufficienti **tre minuti** almeno **due volte** al giorno, mattina e sera. Vanno bene sia lo **spazzolino elettrico** che quello **manuale**, sarà il dentista a consigliare il migliore in base alle diverse esigenze. Mai far mancare ai più piccoli il **filo interdentale**, che è “**obbligatorio**” almeno la sera, perchè le setole dello spazzolino non arrivano tra un dente e l’altro.
Ma non solo. Il dentifricio deve contenere **fluoro:** 1.000 ppm sotto ai 6 anni e 1.450 ppm sopra ai 6 anni.
Importantissimo: lo spazzolino si cambia ogni 3 mesi.



4.□□□□□□Semaforo rosso per Coca Cola e bevande acide…

Sicuramente sono al Top fra le preferenze dei più piccoli, che le assumerebbero anche a colazione… ma cibi e bevande acide come le **spremute di agrumi**, la **coca cola** e in generale i **soft drinks**, corrodono i denti. Ma ammettiamolo, rinunciarci, soprattutto d'estate non è semplice. Per questa ragione subito dopo averli assunti, raccomandiamo ai bambini di bere **un bicchiere di acqua** e **aspettiamo 20-30 minuti prima di lavare i denti.** In questo modo la saliva avrà il tempo di riequilibrare il pH della bocca e di ridurre il rischio di erosione.

5.□□□□□□Caramelle e dolci, il menù preferito dalle Carie:

Gli alimenti con **forte presenza** di **zuccheri semplici** - saccarosio, glucosio e fruttosio ad esempio - sono il cibo preferito dei **batteri** respon sabili della carie.

Il trucco

? Non esagerare con la **frequenza**. Se i vostri bambini fanno **merenda** ogni mezz'ora con gelati e merendine, la loro bocca è costantemente sotto l'attacco di acidi prodotti dai batteri (e quindi i denti si cariano più facilmente).

Meglio una sola merenda!

Poi se potete, alternate con **frutta fresca** non acida, **mandorle, noci** e **nocciole.**